



无烟
厨房

营养食谱丛书

电压力锅 营养食谱



吃出营养与健康

80 道电压力锅健康食谱

100 个健康营养知识

犀文图书 编著

厨房小家电巧利用，营养洁净美食轻松做。

食材多样，操作简便，卫生又经济。一锅在手，吃遍天下美食。



无烟厨房

营养食谱丛书

电压力锅 营养食谱

犀文图书 编著

CTS



湖南美术出版社

前言

PREFACE



在这个人们物质生活水平大幅提升的时代，厨房小家电在替代日常厨房手工操作方面发挥了巨大的作用，成为巧妇们的得力助手，也成为了生活品位的象征，更代表着一种生活态度。倡导时尚个性的厨房小家电，以其新颖的设计、实用的功能、简单的操作，备受家庭主妇和单身贵族的喜爱。

《无烟厨房营养食谱丛书》选择了厨房生活中最常用的几款小家电，以通俗的文字、精美的配图，科学系统地介绍了每种小家电的使用技巧和美味食谱。为您除去油烟的困扰，从而轻松优雅地享受美食。

电压力锅是传统高压锅和电饭锅的升级换代产品，它结合了压力锅和电饭锅的优点，彻底解决了压力锅的安全问题，其热效率大于80%，省时省电（比普通电饭锅节电30%以上）。可满足多方面的烹饪需求，能快速、安全、自动实现多种烹调方式。

本书介绍了丰富多彩的电压力锅菜肴。每道菜在原料、调料、制作过程和营养分析等各方面都做了详细的说明，还附上了电压力锅的使用常识以及烹饪小窍门。请参照本书，为您和家人烹饪出健康美味的菜肴吧！



目
录

电压力锅		玉米鱼肉粥	25
使用小常识	1	滑鸡粥	26
绿豆茯苓鸭汤	3	滋补羊肉粥	27
熟地水鸭汤	4	姜芝枸杞粥	28
高丽参田七鸡汤	5	养生枸杞粥	29
莲子山药鹌鹑汤	6	鲫鱼粥	30
栗子杏仁鸡汤	7	蛤蜊粥	31
苦瓜木棉牛肉汤	8	川乌当归粥	32
金荞麦瘦肉炖汤	9	芋头排骨粥	33
苍术冬瓜排骨汤	10	排骨薏米糙米粥	34
熟地首乌兔肉汤	11	薏米红豆粥	35
当归枣仁猪心汤	12	黄豆小米粥	36
百合白果牛肉汤	13	润肤鲜藕粥	37
芪参陈皮羊肉汤	14	桂圆姜汁粥	38
柏子仁首乌瘦肉汤	15	咸鱼蒸肉饼	39
党参猪心汤	16	粉蒸苋菜	40
红枣玉米排骨汤	17	蒜蓉蒸茄子	41
萝卜黄芪猪肚汤	18	如意白菜卷	42
鸭梨南北杏瘦肉汤	19	南瓜蒸肉	43
冬瓜薏米煲排骨	20	清蒸排骨	44
板栗牛腩粥	21	金针菇蒸鸡腿	45
牛尾粥	22	豉汁蒸盘龙白鳝	46
金针菇瘦肉粥	23	清蒸鲤鱼	47
猪蹄粥	24	粉蒸胡萝卜丝	48



香菇糯米粉蒸排骨	49	赤小豆花生糖水	72
珍珠丸子	50	川贝炖雪梨	73
淡菜酥腰	51	枸杞玉米羹	74
花旗参蒸乳鸽	52	桂圆莲子糖水	75
豉汁蒸凤爪	53	核桃糊	76
粉蒸鸡块	54	黑豆北芪糖水	77
清蒸炉鸭	55	红豆红薯糖水	78
清蒸醉虾	56	红枣山药香芋糖水	79
清蒸赤小豆鲤鱼	57	花生薏米芋圆糖水	80
清蒸鱼头鱼尾	58	鸡蛋玉米羹	81
红米八宝饭	59	木瓜西米糖水	82
奶香大枣饭	60	藕粉糖水	83
海南椰子饭	61	鲜奶银杏炖菊花	84
黄鳝饭	62	薏仁冬瓜糖水	85
墨鱼仔包饭	63	人参莲子羹	86
腊肉糯米饭	64	雪梨银蛤糖水	87
木瓜火腿蒸饭	65	燕窝炖荔枝	88
香菇酿虾便当	66	银耳玉米糖水	89
蒜味八宝饭	67	红薯红枣糖水	90
茄香饭	68	木瓜银杏炖银耳	91
香菜蟹肉饭	69		
金针花饭	70		
白果桂花糖水	71		





电压力锅使用小常识

电压力锅是传统高压锅和电饭锅的升级换代产品，它结合了压力锅和电饭锅的优点，采用弹性压力控制、动态密封、外旋盖、位移可调控开关等新技术、新结构，全密封烹调、压力连续可调，彻底解决了压力锅的安全问题。电压力锅是一个比较实用的烹调工具，能满足多方面的烹饪需要，能快速、安全、自动实现多种烹调方式，让你轻松自在做出炖、蒸、焖、煲四大菜式。

使用电压力锅要注意以下几个方面：

1. 忌选用不当。

首先要选择有厂家、有说明书、质量合格的电压力锅，不要购买冒牌货，避免存在安全隐患。

2. 忌不学就用。

有人买了电压力锅，不问不学，拿起来就用，这是比较危险的。初次使用电压力锅，您必须仔细阅读电压力锅说明书，了解使用电压力锅的基本常识，并且一定要按照说明书上的要求去做。

3. 忌用前不查。

使用时，首先要认真检查排气孔是否畅通，安全阀座下的孔洞是否被残留的饭粒或其他食物残渣堵塞。还要检查橡胶密封垫圈是否老化，若造成电压力锅漏气，应及时更换。

4. 忌盛装过满。

使用电压力锅放原料时，容量不要超过锅内容积的五分之四，如果是豆类等易膨胀的食物，则不得超过锅内容积的三分之二。

5. 忌中途开盖。

在加热过程中，不可中途开盖；在未确认冷却之前，不要取下调压装置，避免食物爆出烫人。应在其自然冷却或强制冷却后才能开盖。

6. 忌锐器铲刮。

电压力锅使用后一定要及时清洗，要保持锅的外观清洁，不要用锐利的器具刮内胆，以免造成划痕。





绿豆茯苓鸭汤

原料：

绿豆200克，老鸭600克，土茯苓40克，姜片、盐各适量。



营养功效

清热气，解湿毒。

制作过程

1. 将老鸭剖洗干净，去除内脏；绿豆、土茯苓、姜片洗干净。
2. 绿豆连同老鸭、土茯苓、姜一起放入电压力锅内，加适量清水，煲煮45分钟。
3. 用盐调味即可。

小贴士：

感冒患者不宜食用。

熟地水鸭汤



原料:

水鸭600克，瘦肉100克，香金银花15克，生熟地黄10克，盐适量。

制作过程

- 1.水鸭杀好洗净；瘦肉洗净，切块留用。
- 2.将水鸭、瘦肉连同香金银花、生熟地黄一起放入电压力锅中，加清水适量，煮1小时。
- 3.加盐调味即可。

小贴士:

因其性寒，凡脾虚便溏者忌食。



营养功效

消暑清热，解皮肤湿毒。

高丽参田七鸡汤

原料:

鸡600克，高丽参10克，田七15克，姜、盐各适量。

制作过程

1. 将高丽参、田七隔水蒸软，切成片。
2. 将鸡去内脏，洗净，沥干水分，斩块。
3. 上述材料一同放入电压力锅内，加清水适量，煲1小时，加盐调味即可。

小贴士:

鸡肉中的各种养分不易溶于水，加盐会使蛋白质凝固，因此煲汤时不要先放盐，应在鸡汤煮好之后再放盐。



营养功效

美容祛斑，活血散瘀。

莲子山药鹌鹑汤



原料:

莲子60克, 山药50克, 鹌鹑400克, 猪瘦肉150克, 红枣10克, 盐5克, 姜适量。

制作过程

1. 莲子去芯, 洗净, 浸泡1小时; 山药洗净, 浸泡1小时; 红枣洗净; 姜切片。
2. 鹌鹑去毛、内脏, 洗净, 飞水; 猪瘦肉洗净, 飞水。
3. 将清水2000毫升放入电压力锅内, 再加入上述全部材料, 煲1小时即可。

小贴士:

选购莲子时, 注意变黄发霉的莲子不要食用。此汤不可与碱性药物、海蟹同食。



营养功效

鹌鹑有较高的营养价值, 含有蛋白质、维生素B₁、维生素B₂、卵磷脂、铁和芦丁。

栗子杏仁鸡汤

原料：

栗子肉150克，鸡600克，北杏仁20克，红枣50克，核桃肉80克，姜、盐各适量。

制作过程

1. 杏仁、栗子肉、核桃肉放入滚水中煮5分钟，捞起洗净；红枣去核，洗净；鸡去内脏去脚洗净，沥干水分。
2. 在电压力锅内加适量水，放入鸡、红枣、杏仁、姜煲1小时。
3. 加入核桃肉、栗子肉再煲1小时，加盐调味即可。

小贴士：

新鲜栗子容易变质霉烂，吃了发霉栗子会中毒，因此变质的栗子不能吃。



营养功效

补肾益精，强壮筋骨。

苦瓜木棉牛肉汤



原料:

鲜苦瓜500克，牛肉300克，木棉花25克，盐适量。

制作过程

1. 苦瓜开边去瓜瓤、仁，洗干净，切成片状，备用；木棉花、牛肉分别洗干净；牛肉切片，备用。
2. 锅内加水煮沸，投入苦瓜片、牛肉片，飞水，捞起。
3. 电压力锅内放入清水、苦瓜、木棉花和牛肉煲1小时，加盐调味即可。

小贴士:

脾胃虚寒的人不宜饮用。



营养功效

清热消暑，利尿去湿，明目解毒。

金荞麦瘦肉炖汤

原料：

猪肉250克，金荞麦100克，冬瓜子200克，甜桔梗150克、生姜、红枣、盐各适量。

制作过程

- 1.猪肉、金荞麦、冬瓜子、甜桔梗、生姜、红枣洗净。
- 2.将全部用料放入电压力锅内，加水适量，煲1小时。
- 3.加盐调味即可。

小贴士：

猪肉忌与牛肉、驴肉、羊肝同食，所以在饮用此汤时不宜同食上述食物。



营养功效

清热解毒，排脓消肿。

苍术冬瓜排骨汤



原料：

冬瓜500克，排骨400克，苍术25克，泽泻20克，陈皮、盐各适量。

制作过程

1. 苍术、泽泻、陈皮分别洗干净。
2. 冬瓜保留冬瓜皮、瓤、仁，切成大块；排骨斩成件。
3. 电压力锅内放入以上全部材料，煲30分钟，再加入适量盐调味即可。

小贴士：

煲汤前，宜将排骨“飞水”，即将排骨在开水中氽一下（此水倒掉不可用）。这不仅可以除去血水，还可去除一部分脂肪，避免过于肥腻。



营养功效

健脾去湿，增食欲，消暑，清热解毒。

熟地首乌兔肉汤

原料:

兔肉250克，首乌15克，熟地8克，女贞子5克，姜片、料酒、盐各适量。

制作过程

- 1.将首乌、熟地、女贞子这些药材全部洗净，浸透；兔肉洗净，斩成中块，沥干水分。
- 2.将上述材料连同姜、料酒一起放入电压力锅内，加入适量清水，煲1小时。
- 3.除去药渣，加盐调味即可。

小贴士:

兔肉性凉，进食本汤的最佳季节是夏季，寒冬及初春季节则不宜食用。



营养功效

乌发黑须，抗衰祛斑。

当归枣仁猪心汤



原料：

猪瘦肉200克，猪心500克，当归20克，酸枣仁20克，红枣10克，盐适量。

制作过程

1. 当归、酸枣仁洗净，浸泡；红枣去核，洗净；瘦肉洗净、切片。
2. 猪心切片，清除腔管内的残留瘀血，洗净，飞水。
3. 将上述材料和清水放进电压力锅内，煲1小时，再加盐调味即可。

小贴士：

煲汤时，酸枣仁不宜久存，否则会泛油变质，影响疗效，所以选择酸枣仁时应选择新鲜的枣仁。



营养功效

安神益智，补血养心。